



## LA SOYA EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Dulce Marisol Arteaga Godoy<sup>1</sup> y Donaji Jiménez Islas<sup>2</sup>

1 Universidad de Guanajuato, 2 Instituto Tecnológico Superior de Huichapan (ITESHU).  
dulcemarisol\_28@hotmail.com

Las leguminosas no sólo tienen un interés nutricional, sino también terapéutico, debido a los efectos beneficiosos, en la reducción de las enfermedades cardiovasculares, la carcinogénesis y diabetes. Estos efectos beneficiosos de las leguminosas se atribuyen, a las proteínas que las acompañan, entre ellas la fibra, las saponinas, las isoflavonas, el ácido fólico. Por ello, expertos aconsejan su reincorporación a la alimentación como ha sido habitual en la dieta<sup>1</sup>. Por lo anterior en el presente estudio se analiza el uso de la soya como leguminosa en la alimentación humana por su excelente valor nutrimental, que amplía las alternativas alimentarias junto con sus subproductos que apunta como un candidato idóneo para dar solución a los problemas nutrimentales y en particular en las zonas rurales donde la desnutrición es un factor <sup>2</sup>. Cabe señalar que la proteína de la soya se ha utilizado en México, en diversos programas de alimentación con el propósito de mejorar el estado nutrimental de la población debido a su elevado valor nutricional y su costo relativamente bajo. El objetivo de este trabajo es analizar su aporte nutrimental de la soya así como los diversos subproductos para consumo humano a través de un estudio bibliográfico que permita proporcionar alternativas alimentarias.

Referencias:

1. Martínez Hernández, J. A., & Zulet Alzórriz, M. Á. (2003). Leguminosas. En I. Astiasarán Anchía, & J. A. Martínez Hernández, Alimentos, composición y Propiedades (155-164). Madrid: McGraw-Hill.
2. Torres Torres, N., & Tovar Palacio, A. R. (2009). La historia del uso de la soya en México, su valor nutricional y su efecto en la salud. Salud Pública de México, 51(3), 246-254.